

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Й ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ У ПЕДАГОГІЧНІЙ СПАДЩИНІ В.О. СУХОМЛИНСЬКОГО

Оксана ЯЗЛОВЕЦЬКА (Кіровоград)

У статті висвітлено думки В.О. Сухомлинського щодо проблеми формування, зміцнення і збереження здоров'я школярів. Розкрито психолого-педагогічні та гігієнічні засади організації педагогічного процесу Пависької школи, спрямованого на розвиток здорової дитини.

В статье отражены идеи В.А. Сухомлинского относительно проблемы формирования, укрепления и сохранения здоровья школьников. Раскрыты психолого-педагогические и гигиенические принципы организации педагогического процесса Павлышской школы, направленного на развитие здорового ребенка.

Ключові слова: здоров'я, здоровий розвиток дитини, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Порушення в цій сфері можуть призвести до змін у професійному, особистому житті, вплинути на спосіб життя і навіть поставити під загрозу цілісність особистості.

Невід'ємною складовою частиною загальнолюдських цінностей будь-якої держави є здоров'я підростаючого покоління. Воно тісно пов'язане з рівнем розвитку держави та її місцем серед провідних країн світу.

Сьогодні на здоров'я підростаючого покоління України більш помітно впливають комплекс чинників природного та соціального походження, дія яких раніше була значно меншою. Урбанізація, автоматизація виробництва, зниження фізичного і підвищення нервово-психологічного навантаження, інформаційні перевантаження – усі ці складові нашої доби, звичайно, різною мірою, але відбиваються на здоров'ї молодих людей.

Розв'язання проблеми здоров'я суттєво залежить від характеру освіти. Сучасний стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів освіти – виховання гармонійно розвиненої особистості. Але для

розв'язання цього завдання недостатньо володіти лише глибокими професійними знаннями й навичками, мати високий рівень культури, потрібне ще й міцне здоров'я. У Національній доктрині розвитку освіти у ХХІ столітті визначено, що "... пріоритетним завданням системи освіти є навчання людини відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення як до найвищих суспільних та індивідуальних цінностей"[4].

Проведені в останні роки валеологічні дослідження вченими М.С. Гончаренко, Г.К.Зайцевим, В.М. Оржеховською та ін. вказують на дві основні причини погіршення здоров'я школярів. Перша з них пов'язана з характером навчального процесу в школі, побудованому без урахування актуальних потреб учнів. Ускладнення програми навчання та інтенсифікація навчального процесу, зниження рухової активності, скорочення тривалості відпочинку, ведуть, як звичайно, до небажаних змін у стані здоров'я учнів, що можуть збільшуватись з класу до класу. У результаті такого протиріччя в дітей виникає психічне перенапруження, що провокує виникнення багатьох соматичних та психічних захворювань. Слід відзначити, що кількість випускників шкіл, які є практично здоровими, за даними літератури, становить від 5 до 25%.

Друга причина пов'язана з нездатністю самих учнів належним чином турбуватися про власне здоров'я, що також свідчить про недоліки в системі шкільної освіти.

Проблема формування здоров'я учнів через освіту, впровадження в українську школу здоров'язберігаючих освітніх технологій вимагає історико-педагогічного аналізу й творчого осмислення теорії та практики організації навчально-виховного процесу, спрямованого на збереження й зміцнення здоров'я дитини. Одним із найзначніших представників такого підходу до виховання учнів є український педагог-новатор В.О.Сухомлинський.

Аналіз педагогічної спадщини В.О.Сухомлинського дозволяє зробити висновок про те, що видатним педагогом висловлювалися важливі й цікаві ідеї щодо збереження й розвитку здоров'я учнів. А організація навчального процесу Павлиської "Школи радості", директором якої протягом багатьох років був В.О. Сухомлинський, є найяскравішим прикладом здоров'язберігаючої освіти зростаючого покоління [6; т.1-5].

Метою статті є висвітлення поглядів та практичного досвіду В.О. Сухомлинського щодо формування, зміцнення і збереження здоров'я школярів, виокремлення психолого-педагогічних та гігієнічних основ виховання здорової дитини.

Аналіз наукових праць вітчизняних педагогів, присвячених вивченню педагогічної системи В.О.Сухомлинського, дозволяє

простежити загальні тенденції розгляду педагогічних поглядів педагога-новатора та його внеску у вітчизняну і світову педагогічну скарбницю.

Аналізу складових педагогічної системи В.О.Сухомлинського, виділенню етапів їх становлення й розвитку присвятили свої праці М.Богуславський, Б.Кваша, В.Кузь, М.Мухін, В.Риндак, А.Розенберг, О.Сухомлинська.

Особистість В.О. Сухомлинського, окремі аспекти його педагогічної спадщини стали предметом вивчення науковців як в Україні (М.Антонець, І.Бех, А.Богущ, Л.Бондар, І.Зязюн, В.Кузь, О.Савченко, М.Сметанський та ін.), так і поза її межами (А.Борисовський, Б.Кваша, М.Мухін, В.Риндак, С.Соловейчик та ін.).

Не залишилося поза увагою науковців і питання навчання й виховання дітей різних вікових категорій у педагогічній системі В.Сухомлинського: дітей дошкільного віку (Г.Сухорукова, Н.Тарапака), молодшого шкільного віку (Н.Базилевич, Н.Безлюдна, Г.Бондаренко, Т.Будняк, М.Дубінка, А.Семез, Н.Тарапака, Л.Ткачук, О.Тимофєєва), учнів середньої та старшої школи (А.Аллагулов, Н.Василенко, Т.Когачевська).

Питання формування здоров'я дитини у творчості В.О.Сухомлинського у вітчизняній педагогіці досліджуються О.М. Іоновою, В.П. Горащук, Н.С.Побірченко, В.Н. Ликовим, В.В. Бурчівською та ін.

Виклад основного матеріалу. Проведений науковий пошук дає підстави стверджувати, що людинознавча спрямованість педагогічних поглядів В.О.Сухомлинського виявляється у дбайливому піклуванні про здоров'я дитини, про збереження й розвиток її фізичних і духовних сил.

За В.О.Сухомлинським, здоров'я – це повнота духовного життя, радість, ясний розум, що залежить від особистості. Він говорив, що «піклування про здоров'я – це найважливіша праця вихователя... «Якщо виміряти всі мої турботи і тривоги про дітей, то добра половина їх – про здоров'я»[6; т.3].

Педагогічна система В.О. Сухомлинського розкриває максимум можливостей для формування і збереження здоров'я школярів. Так, Павлиська середня школа, де В.О. Сухомлинський був директором, починаючи з 1948 року і до кінця свого життя, стала приміщенням для втілювання всіх його педагогічних проєктів у життя.

Цій проблемі він присвятив чимало наукових праць, а саме: «Павлиська середня школа»; деякі підрозділи в книгах «Серце віддаю дітям», «Народження громадянина», «Проблеми виховання всебічно розвиненої особистості», «Сто порад учителеві»; окремі статті.

У своїх працях В.О. Сухомлинський висунув низку завдань із забезпечення фізичної готовності дітей до школи: зміцнювати здоров'я і

підвищувати протидію організму до простудних захворювань, розвивати життєво необхідні рухи, формувати правильну поставу, розширювати функціональні можливості дитячого організму, виробляти звичку до систематичних занять гімнастикою і виконання гігієнічних навичок, оберігати нервову систему, попереджувати дитячі неврози, шляхи і засоби підготовки дітей до школи. Він зазначав, що результативність фізичного виховання учнівської молоді може бути досягнута за умови, якщо проводити роботу за двома напрямками: з одного боку, використовувати комплекс найрізноманітніших вправ, які зміцнюють захисні сили організму і забезпечують нормальний розвиток дітей; а з другого – створити в школі оптимальні умови для навчання, праці та відпочинку дітей »[6; т.3].

Не можна не погодитись з видатним педагогом, що проблема розвитку фізичних сил дітей має й зворотний бік: здоров'я величезною мірою залежить від духовного життя, від гармонії здорового тіла й здорового духу: "Турбота про людське здоров'я, тим більше про здоров'я дитини, – це не просто комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил, не перелік вимог до режиму, харчування, праці, відпочинку. Це насамперед турбота про гармонійну повноту всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості" [6; т.3; с.109]. За його переконанням, шлях до досягнення вершини гармонії тіла й духу – це перебування дитини під враженням казкових, фантастичних образів, зачарування природою.

Педагог закликав ураховувати той зв'язок, який існує між здоров'ям і розумовою працездатністю дитини: «Досвід переконав нас у тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання у навчанні – поганий стан здоров'я, якесь нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне й таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя»[6; т.3; с.48]. Саме тому кожен вид діяльності, кожен спосіб навчання і виховання В.О. Сухомлинський розглядав з позицій їхнього можливого негативного впливу на самопочуття дітей і їх фізичний розвиток.

Особливе піклування видатний педагог виявляє до дітей, в яких хворобливий стан позначається на поведінці. На його думку, найбільш точно сутність виховання таких учнів відбиває поняття "медична педагогіка", засадами якої повинні бути певні принципи, а саме: щадити легко вразливу хворобливу психіку дитини; усім стилем, укладом шкільного життя відвертати дітей від тяжких думок і переживань, пробуджувати в них життєрадісні почуття; ні за яких обставин не дати зрозуміти дитині, що до неї ставляться як до хворої [6; т.3; с.52].

Наголошуючи на безпосередній залежності духовного життя дитини від її здоров'я, В.Сухомлинський багато уваги приділяє *педагогічно доцільній організації процесу навчання, методам викладання у школі*.

Запорукою здорового виховання, за В.Сухомлинським, є, насамперед, навчання учнів відповідно до їх вікових особливостей.

Так, специфікою молодших школярів є "художнє, образне, емоційно насичене мислення", тому "істина, в якій узагальнюються предмети та явища оточуючого світу, стає особистим переконанням дітей за умови, що вона одухотворена яскравими образами, що впливають на почуття". Отже, розумові здібності дитини мають розвиватися через „пізнання серцем" [6; т.3; с.18].

Бачити, пізнавати серцем, за переконанням В.Сухомлинського, неможливо без занять *мистецтвом*, оскільки мистецтво – це „мова серця". Особливе місце мають посідати музика, що є „джерелом благородства серця й чистоти душі" [6; т.3; с.62], та малювання, яке є одним із засобів розвитку творчого мислення, уяви, естетичного бачення світу.

Не менш важливе значення для здорового розвитку дитини педагог надає „одухотвореному думкою фізичному труду" – художній праці, заняттям ремеслами, що пробуджують дитину, формують уміння й навички в різних галузях людської діяльності. Різноманітна праця є також ефективним засобом розвитку розуму, культури мислення.

Василь Олександрович попереджає про недопустимість у школі поспіху, нервозності, метушливості, оскільки "прискорений" темп непосильний і шкідливий навіть для цілком здорових дітей. "Надмірне розумове напруження призводить до того, що в дітей тьмяніють очі, затуманюється погляд, рухи стають млявими. І ось дитина вже ні на що не здатна, їй аби тільки на свіже повітря, а вчитель тримає її "в голоблях" і підганяє: швидше, швидше..." [6; т.3; с.49].

Необхідно індивідуально підходити до кожного учня, бачити розумову роботу кожної дитини; піклуватися про повсякчасний розвиток знань; не допускати, щоб навчання перетворювалося на нескінченне надолужування пропущеного, не підтягувати без кінця «хвосту»; надавати учневі вільний час, необхідний йому, як повітря для здоров'я.

В.О. Сухомлинський наполегливо відстоював гуманний підхід до дитини, активно виступаючи проти засилля авторитарної педагогіки, яка нерідко є причиною конфліктних ситуацій, педагогічних неврозів. У статті «Не бійтеся бути ласкавими!» він з тривогою писав: «Покрикування, нервозність, запальність подекуди стали звичними у взаєминах учителя з учнем» [6, т.5, С.352]. Він був непримиренним до зневажливого, грубого ставлення до дітей, підкреслюючи, що «крик у стінах школи – це дрімуче педагогічне безкультур'я».

І ще про один важливий аспект збереження психічного і фізичного здоров'я дітей, про який писав В.О.Сухомлинський, – об'єктивну доброзичливу оцінку навчальних досягнень учнів. Педагог-гуманіст пропонував не поспішати з виставленням негативної оцінки: «Ніщо так не пригнічує дитину як усвідомлення безперспективності. Не закривайте двійкою шлях до успіху! Оцінкою не можна карати за небажання вчитися, а тим паче за невміння вчитися».

Одним із важливих напрямів діяльності школи В.О.Сухомлинський вважав необхідність дотримання *санітарно-гігієнічних вимог щодо обладнання й оснащення приміщення для занять*, що сприяє збереженню здоров'я, ефективній організації розумової діяльності. Він наполягав на постійному провітрюванні приміщень, де проходять уроки, де діти відпочивають. На його думку, внаслідок тривалого перебування дитини у приміщенні, тобто «кисневого голодування», можуть виникнути проблеми з очима, порушення обміну речовин, а тому дитина втрачає здатність до зосередженої розумової праці. Саме тому учні школи тривалий час перебували на свіжому повітрі, особливо восени й у весняні і літні дні.

В організації навчання В.Сухомлинський звертає увагу на правильне чергування видів діяльності, встановлення індивідуального для кожної дитини режиму праці й відпочинку, активізацію учнів через фізичну працю, рух, ходьбу, біг, гру – оскільки без втоми не може бути здоров'я [6; т.3; с.48-49].

У розвитку здорових навичок учнів В.Сухомлинський надає величезного значення постійним бесідам з батьками про здоров'я малюків, оскільки турбота про здоров'я дитини неможлива без зв'язку із сім'єю [6; т.3; с.103].

Піклуючись про здоров'я школярів, В.О.Сухомлинський приділяв велику увагу питанням загартовування дітей, найефективнішими засобами яких уважав: влітку – ходьбу босоніж, купання у відкритих водоймах, будь-якої пори року – вітамінізоване харчування, рухливі ігри, працю й прогулянки. У школах педагог радив створити «зелені класи», «куточки мрії», ігрові майданчики, частіше проводити екскурсії у «світ природи», організовувати працю та відпочинок у «саду здоров'я». Вдома – влаштовувати відкриті альтанки для ігор. Педагог уважав, що правильний режим, повноцінне харчування, фізична загартованість – усе це оберігає дитину від захворювань і сприяє її повноцінному розвитку.

Особливу увагу педагог приділяв підліткам, адже, саме цей часовий проміжок у житті людини завжди привертає увагу, тому що він є критичною межею фізичного й соціального перетворення дитини на «юного дорослого» [3]. Як наголошував Василь Олександрович, підлітковий вік – це друге народження особистості, адже «перший раз

народжується жива істота, другий раз – громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить не тільки оточуючий світ, але й саму себе». В цей вік підлітки мають дуже вразливу психіку. У них виникає багато суперечностей. Існує необхідність у пораді й допомозі – і в той же час небажання звернутися до дорослого. Будь-яке зауваження вчителя сприймається «в штики». Тому В.О.Сухомлинський дуже вдало володів словом, щоб не травмувати нервову систему школяра, яка в цьому віці особливо чуйна і вразлива.

У вихованні здорової дитини вирішального значення В.О.Сухомлинський надає особистості вчителя, його здібностям відчувати іншу людину, вмінням володіти собою й ситуацією. Виховати в собі ці вміння педагог може, якщо буде знати про своє здоров'я, особливості своєї нервової системи й серця, а також не буде допускати, щоб проростало насіння таких негативних явищ, "як похмурість, перебільшення чужих пороків, гіперболізація "ненормальних" дитячих намірів і дій... – погана звичка вимагати від дитини те, що можна вимагати тільки від дорослого". Це потребує від учителя "постійного проникнення в складний духовний світ людини, яке ніколи не припиняється" [6; т.2; с.421, 426-427].

Розлад здоров'я в педагога, на думку В.О.Сухомлинського, починається з недобррозичливості, підозрілості, озлобленості, які виснажують душу, ослаблюють нерви. «Якщо вам не пощастило уникнути цього, – говорив Василь Олександрович, – ви станете жовчною, дратівливою, похмурою істотою, праця перетвориться для вас у каторгу, у вас з'явиться сто виразок і сто пороків» [6, т.3, с.432].

Він визначає і засоби застереження від цього, стверджуючи, що «оптимізм, віра в людину – невичерпне джерело творчої енергії, нервових сил, здоров'я вихователя й вихованця» [6, т.3, с.431].

Питання зміцнення здоров'я дітей не сходили з порядку денного педагогічної ради Павлиської школи, постійно розглядались на заняттях психологічного семінару, де обговорювались – «Здоров'я і духовне життя дитини»; «Режим праці і відпочинку»; «Харчування і здоров'я дитини»; «Попередження захворювання серця»; «Слух і зір дитини»; «Діти з уповільненими мислительними процесами» та ін.

Про стан здоров'я першокласників педагогічній раді доповідав лікар. Діти, у яких були виявлені слабкість серцево-судинної системи, дихальних шляхів, порушення обміну речовин, неврози, перебували під постійним наглядом.

Висновки. Отже, проведений науковий пошук дозволяє зробити висновок проте, що В.О. Сухомлинський величезного значення надає турботі про здоров'я дітей – фізичне і духовне, про гармонію тіла й духу дитини.

В.О.Сухомлинським чітко окреслені основні напрямки реалізації оздоровчої функції школи:

- санітарно-гігієнічні вимоги до зовнішніх умов життя і до режиму праці та відпочинку учнів; особливості організації фізичної праці дітей як важливого засобу зміцнення здоров'я; фізичне виховання на уроках фізичної культури і в процесі позакласної спортивно-масової роботи; організація активного діяльного відпочинку учнів.

Василь Олександрович запропонував ефективні шляхи зміцнення здоров'я дітей, удосконалення фізичного виховання учнів (апробовані в Павлиській школі):

- система бесід про людину і особливості людського організму;
- оптимальне чергування розумової і фізичної праці;
- оздоровча спрямованість системи фізкультурних занять: уроків фізичної культури, ранкової зарядки, фізкультхвилинок, динамічних перерв;
- створення широкої мережі спортивних секцій і залучення школярів до активної участі в них;
- спортивні ігри, змагання, спартакіади (легка атлетика, гімнастика, плавання, верхова їзда; катання на ковзанах і лижах, велосипеді; зимові розваги, побудова снігової фортеці тощо);
- утвердження у свідомості учнів необхідності дбайливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я інших. Активна пропаганда і утвердження здорового способу життя;
- створення позитивного психологічного мікроклімату.

Окрім піклування про здоров'я дітей, В.О. Сухомлинський вважав, що неодмінною складовою частиною виховання повинні бути такі напрями: виховання моральних цінностей молодших школярів; проблеми взаємин між особою і колективом; виховання школярів засобами мистецтва; виховання школярів засобами слова; формування творчої особистості школяра; виховання любові до матері; особливості формування здоров'я школярів; ідеї розвивального навчання школярів; педагогічне забезпечення успіху в навчанні школярів; проблема патріотичного виховання підлітків; проблема емоційно-естетичного розвитку особистості дітей дошкільного і молодшого шкільного віку.

Таке поєднання різноманітних напрямів у загальноосвітній школі дозволяє виховувати гармонійно розвинуту дитину, важливою основою якої є духовне і фізичне здоров'я.

БІБЛІОГРАФІЯ

1. Горащук В.П. Валеологічні погляди В.О.Сухомлинського на навчально-виховний процес у школі // Проблеми педагогічних технологій: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2000. – № 3. – С.4-10.
2. Іонова О.М. Співзвучність педагогічних поглядів Р.Штайнера і В.Сухомлинського // Педагогіка і психологія: Зб. наук. пр. – Харків: ХДПУ, 2004. – Вип.25. – С.29-38.

3. Кінденко В.П. Специфіка формування теоретичних знань з фізичної культури в учнів підліткового віку // Педагогіка і психологія: науково-теоретичний журнал за ред. В.Г. Кременя. – Київ: Педагогічна преса, 2000. - № 1.

4. Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті. – К.: Шкільний світ, 2001. – 24 с.

5. Побірченко Н.С. Здоровотворні ідеї Василя Сухомлинського у валеологічному вихованні школярів // Педагогіка і психологія. – 2003. - № 3-4. – С.17-24.

6. Сухомлинський В.О. Вибрані твори: у 5 т. – К.: Радянська школа, 1976-1977. – Т.1. – 654 с.; Т.2. – 670 с.; Т.3. - 670 с.; Т.4. – 640 с.; Т.5. – 639 с.

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРА

Язловецька Оксана Валентинівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Коло наукових інтересів: проблеми виховання і соціалізації особистості в освітньому процесі, валеологічне виховання школярів.